

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO – INTOLERÂNCIA À LACTOSE			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos)	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento)	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco de abacaxi com couve, hortelã sem açúcar	- Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- LOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE SEM LACTOSE
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Banana orgânica	- Maçã	- Pêssego ou Manga	- Batata doce cozida - Laranja ou Melancia	- Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	327kcal	55g	10g	7g
		69%	13%	19%

Rubialinha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - INTOLERÂNCIA À LACTOSE			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de <u>QUEIJO SEM LACTOSE</u> com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) Set. e Novembro - Bolo de batata doce da Custódia (farinha branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, batata doce) Out. e Dez.	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafreão, frango refogado)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
Lanche Vespertino: 15h00	- Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar <u>COM LEITE SEM LACTOSE</u>	- <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com cacau, banana e canela	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- <u>IOGURTE ZERO LACTOSE</u> batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Mamão	- Melancia ou Laranja	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	347kcal	56g	13g	9g	
		66%	15%	23%	
<p><i>Rubmalunha</i></p> <p>RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749</p> <p>OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.</p>					

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - INTOLERÂNCIA À LACTOSE			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco verde de abacaxi com maçã, couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- LEITE SEM LACTOSE com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodela - Melancia ou Laranja	- Pêssego ou Manga	- Batata doce cozida - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	285kcal	48g	11g	7g
		68%	16%	21%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - INTOLERÂNCIA À LACTOSE 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de <u>QUEIJO SEM LACTOSE</u> com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, <u>QUEIJO SEM LACTOSE</u> , brócolis, molho de tomate	Empadão de peixe com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, tomate, alho, cebola, cenoura, alho poró, milho e tempero verde)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- <u>IOGURTE ZERO LACTOSE</u> batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com cacau e banana	- Suco de morango orgânico com banana	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Mamão	- Maçã	- Batata doce cozida - Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Melancia
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	315kcal	50g	12g	9g	
		63%	15%	26%	
<p><i>Rubialunha</i></p> <p>RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749</p> <p>OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.</p>					

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO – ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA 1ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos)	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento)	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco de abacaxi com couve, hortelã sem açúcar	- Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Banana orgânica	- Maçã	- Pêssego ou Manga	- Batata doce cozida - Laranja ou Melancia	- Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	327kcal	55g	10g	7g
		69%	13%	19%

Rubialinha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim) <u>SEM QUEIJO</u>	- Bolo aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) Set. e Novembro - Bolo de batata doce da Custódia (farinha branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, batata doce) Out. e Dez.	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafreão, frango refogado)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
Lanche Vespertino: 15h00	- Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar com <u>BEBIDA VEGETAL</u>	- <u>BEBIDA VEGETAL</u> com cacau, banana e canela	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- <u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Mamão	- Melancia ou Laranja	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	347kcal	56g	13g	9g	
		66%	15%	23%	
<p><i>Rubmalunha</i></p> <p>RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749</p> <p>OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.</p>					

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA 3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco verde de abacaxi com maçã, couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodela - Melancia ou Laranja	- Pêssego ou Manga	- Batata doce cozida - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	285kcal	48g	11g	7g
		68%	16%	21%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate – SEM QUEIJO	Empadão de peixe com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, tomate, alho, cebola, cenoura, alho poró, milho e tempero verde)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- BEBIDA VEGETAL batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Suco de morango orgânico com banana	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Mamão	- Maçã	- Batata doce cozida - Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Melancia

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	315kcal	50g	12g	9g
		63%	15%	26%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:			Urbana e Rural
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			ALERGIA AO OVO
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Suco de abacaxi com couve, hortelã sem açúcar	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos). SEM OVO - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, SUBSTITUIR OVO POR CHIA). Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre) - Suco de uva orgânico s/ açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com manteiga (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, óleo) SEM OVO - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Pêssego ou Manga	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno com aveia e hortaliças (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Sanduíche integral de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos). SEM OVO - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce com manteiga ou doce de banana (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, óleo) SEM OVO - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

1043kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

166g

64%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

41g

16%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

25g

22%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:			Urbana e Rural
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			ALERGIA AO OVO
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) <u>SUBSTITUIR OVO POR CHIA</u> - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo aipim com coco (aipim, óleo, açúcar, coco e fermento) Set. e Novembro <u>SUBSTITUIR OVO POR CHIA</u> - Bolo de batata doce da Custódia (farinha branca e integral, de aveia, óleo, açúcar, batata doce) Out. e Dez. <u>SUBSTITUIR OVO POR CHIA</u> - Leite c/ cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) <u>SEM OVO</u> - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) <u>SEM OVO</u> - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, açúcar, fermento, batata doce) <u>SUBSTITUIR OVO POR CHIA</u> - Leite com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) <u>SEM OVO</u> - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) <u>SEM OVO</u> - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) <u>SEM OVO</u> - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Mamão	- Nectarina ou Abacaxi
Jantar: 18h00	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1040kcal	146g	42g	33g
		56%	16%	29%

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			ALERGIA AO OVO
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis) - Suco fanta (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- NÃO OFERECER OMELETE. No lugar da omelete oferecer falso pão de queijo (SEM OVO) ou pão com patê de cenoura. - Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) SEM OVO - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) SEM OVO - Leite batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) SEM OVO - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) SEM OVO - Leite batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Pêssego ou Manga	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

1033 kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

160g

62%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

38g

15%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

29g

25%

Rubmalunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		ALERGIA AO OVO	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- BOLO SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Leite com cacau, banana e canela	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate SEM OVO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, , sal, açúcar, óleo) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) SEM OVO - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Maçã	- Melancia ou Abacaxi	- Banana orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate SEM OVO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- BOLO SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Leite com cacau, banana e canela	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) SEM OVO - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, sal, açúcar, óleo) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Melancia ou Abacaxi	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1007kcal	159g	40g	24g
		63%	16%	22%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO INTOLERÂNCIA À LACTOSE			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Suco de abacaxi com couve, hortelã sem açúcar	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos). - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar USAR LEITE SEM LACTOSE	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre) - Suco de uva orgânico s/ açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) COM DOCE DE BANANA - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Pêssego ou Manga	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim (somente com água/sem leite/sem manteiga) Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambolo de lombo suíno com aveia e hortaliças (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar USAR LEITE SEM LACTOSE	- Sanduíche integral COM QUEIJO SEM LACTOSE , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar USAR LEITE SEM LACTOSE	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos). - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) COM DOCE DE BANANA. - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída. - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1043kcal	166g	41g	25g
		64%	16%	22%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:			Urbana e Rural
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche COM QUEIJO SEM LACTOSE , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar USAR LEITE SEM LACTOSE	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) Set. e Novembro - Bolo de batata doce da Custódia (farinha branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, batata doce) Out. e Dez. - LEITE SEM LACTOSE c/ cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce) - LEITE SEM LACTOSE com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Mamão	- Nectarina ou Abacaxi
Jantar: 18h00	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1040kcal	146g	42g	33g
		56%	16%	29%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		INTOLERÂNCIA À LACTOSE	3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis) - Suco fanta (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - logurte natural SEM LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar). USAR LEITE SEM LACTOSE	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - LEITE SEM LACTOSE batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Logurte natural SEM LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral COM QUEIJO SEM LACTOSE , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar USAR LEITE SEM LACTOSE	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar) USAR LEITE SEM LACTOSE	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - LEITE SEM LACTOSE batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Pêssego ou Manga	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1033 kcal	160g	38g	29g
		62%	15%	25%

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo SEM LACTOSE , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar USAR LEITE SEM LACTOSE	- Biscoito SEM LACTOSE - LEITE SEM LACTOSE batido com cacau, banana e canela	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate. QUEIJO SEM LACTOSE - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Maçã	- Melancia ou Abacaxi	- Banana orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim (somente com água/sem leite/sem manteiga) Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate QUEIJO SEM LACTOSE - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- Biscoito SEM LACTOSE - LEITE SEM LACTOSE com cacau, banana e canela	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Melancia ou Abacaxi	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1007kcal	159g	40g	24g
		63%	16%	22%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Suco de abacaxi com couve, hortelã sem açúcar	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos). - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre) - Suco de uva orgânico s/ açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) COM REQUEIJÃO DE AIPIM - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Pêssego ou Manga	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim (somente com água/sem leite/sem manteiga) Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambolo de lombo suíno com aveia e hortaliças (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- Sanduíche integral COM PATÊ DE CENOURA , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos). - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) COM DOCE DE BANANA . - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída. - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1043kcal	166g	41g	25g
		64%	16%	22%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:			Urbana e Rural
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche COM REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) Set. e Novembro - Bolo de batata doce da Custódia (farinha branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, batata doce) Out. e Dez. - BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce) - BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Mamão	- Nectarina ou Abacaxi
Jantar: 18h00	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1040kcal	146g	42g	33g
		56%	16%	29%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis) - Suco fanta (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar) COM BEBIDA VEGETAL	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral COM PATÊ DE CENOURA , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Pêssego ou Manga	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

Carboidrato (g)

Proteína (g)

Lipídio (g)

55% a 65% do VET

10% a 15% do VET

15% a 30% do VET

1033 kcal

160g

38g

29g

62%

15%

25%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de PATÊ DE CENOURA , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- Biscoito SEM GLÚTEN E LACTOSE - BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate. SEM QUEIJO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Maçã	- Melancia ou Abacaxi	- Banana orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim (somente com água/sem leite/sem manteiga) Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate SEM QUEIJO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- Biscoito SEM GLÚTEN E LACTOSE - BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Melancia ou Abacaxi	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1007kcal	159g	40g	24g
		63%	16%	22%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - CELÍACO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Suco de abacaxi com couve, hortelã sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com frango (frango, cebola, tomate, brócolis, temperos). - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- BOLO SEM GLÚTEN - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com carne (carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre) - Suco de uva orgânico s/ açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- PÃO SEM GLÚTEN com manteiga ou doce de banana - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)
Pão	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Pêssego ou Manga	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ/ Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambolo de lombo suíno com aveia e hortaliças (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- BOLO SEM GLÚTEN - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Sanduíche de queijo com PÃO SEM GLÚTEN , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com frango (frango, cebola, tomate, brócolis, temperos). - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com manteiga ou doce de banana - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (MARCA FERNANDES)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1043kcal	166g	41g	25g
		64%	16%	22%

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - CELÍACO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com PÃO SEM GLÚTEN , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com carne (carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite c/ cacau, banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN com frango - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana orgânica sem açúcar ou manteiga - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau, banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN com frango - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana orgânica sem açúcar ou manteiga - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com carne (carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Mamão	- Nectarina ou Abacaxi
Jantar: 18h00	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET
	1040kcal	146g	42g	33g
		56%	16%	29%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - CELÍACO			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis) - Suco fanta (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com frango e hortaliças - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana orgânica sem açúcar - Leite batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Sobrecosta de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com PÃO SEM GLÚTEN , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com frango e hortaliças - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana orgânica sem açúcar - Leite batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de MACARRÃO DE ARROZ com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Pêssego ou Manga	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- MACARRÃO DE ARROZ à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1033 kcal	160g	38g	29g
		62%	15%	25%

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - CELÍACO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com PÃO SEM GLÚTEN , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (MARCA FERNANDES) Leite com cacau, banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN com frango (Frango, brócolis, molho de tomate) - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana orgânica sem açúcar ou manteiga - Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com requeijão de aipim - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Maçã	- Melancia ou Abacaxi	- Banana orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- PÃO SEM GLÚTEN com frango (Frango, brócolis, molho de tomate) - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (MARCA FERNANDES) Leite com cacau, banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN com requeijão de aipim - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana orgânica sem açúcar ou manteiga - Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Melancia ou Abacaxi	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1007kcal	159g 63%	40g 16%	24g 22%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:		Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos					
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			ALERGIA AO OVO	1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com manteiga ou doce de banana orgânica sem açúcar - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, óleo, canela, fermento e uva passa). SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo. Brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com manteiga (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, óleo) SEM OVO - logurte natural batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Pêssego ou Manga	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Mamão	
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, óleo, canela, fermento e uva passa) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - logurte natural batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro ou com canela	Pão caseiro integral de batata doce com manteiga ou doce de banana (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, óleo) SEM OVO - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo,). Frango, brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	
Lanche da tarde 2: 17h30	- Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	799kcal	123g	31g	22g	171	105	310	4,8
		61%	15%	25%				

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAÜPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			ALERGIA AO OVO	2ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, fermento e uva passa) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Vitamina de banana com cacau	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) SEM OVO - Iogurte natural batido com maracujá, manga, chia e banana madura (sem açúcar)			
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Pão de cachorro quente com manteiga ou doce de banana orgânica - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, fermento e uva passa) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Vitamina de banana com cacau	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) SEM OVO - Iogurte natural batido com maracujá, manga, chia e banana madura (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Água saborizada com maçã, limão e hortelã			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com macarrão cabelo de anjo, carne (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de tomate picadinho	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Mamão	- Nectarina ou Abacaxi			

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	844kcal	122g	31g	27g	175	78	300	5,5
		58%	15%	29%				

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural				
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			ALERGIA AO OVO	3ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Leite puro ou com canela	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, óleo, uva passa, canela e fermento) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	- NÃO OFERECER OMELETE. No lugar da omelete oferecer falso pão de queijo (SEM OVO) ou pão com patê de cenoura. - Suco de maracujá com maçã, abacaxi, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) SEM OVO - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) SEM OVO - Leite batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR			
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno moído refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com legumes (cenoura, tomate, chuchu, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, óleo, uva passa, canela e fermento) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) SEM OVO - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) SEM OVO - Leite batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	NÃO OFERECER OMELETE. No lugar da omelete oferecer falso pão de queijo (SEM OVO) ou bolo SEM OVO. - Água saborizada com maçã, limão e hortelã			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestrina com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Mamão			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	826kcal	118g 57%	31g 15%	27g 30%	231	93	309	6,06

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			ALERGIA AO OVO	4ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, óleo, canela, cacau em pó, fermento SEM AÇÚCAR) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Leite com cacau, banana e canela	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico, SEM OVO). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) SEM OVO - Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) SEM OVO - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)			
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico, SEM OVO). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (leite, morango, banana, beterraba, aveia)	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, óleo, canela, cacau em pó, fermento SEM AÇÚCAR) SUBSTITUIR OVO POR CHIA - Leite com cacau, banana e canela	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) SEM OVO - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) SEM OVO - Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Banana	- Melancia ou Abacaxi	- Salada de frutas com abacaxi e manga			

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	819kcal	131g	29g	22g	156	85	300	4,55
		64%	14%	24%				

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		INTOLERÂNCIA À LACTOSE	1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral COM DOCE DE BANANA orgânica sem açúcar - Leite SEM LACTOSE batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro SEM LACTOSE ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR. USAR LEITE SEM LACTOSE	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) COM DOCE DE BANANA orgânica sem açúcar - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Pêssego ou Manga	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Mamão
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de queijo SEM LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite SEM LACTOSE puro ou com canela	Pão caseiro integral de batata doce (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) COM DOCE DE BANANA orgânica sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR. USAR LEITE SEM LACTOSE	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	799kcal	123g	31g	22g	171	105	310	4,8
		61%	15%	25%				

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAÜPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE		2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo SEM LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - Leite SEM LACTOSE batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Vitamina de banana com cacau USAR LEITE SEM LACTOSE	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - logurte natural SEM LACTOSE batido com maracujá, manga, chia e banana madura (sem açúcar)			
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Pão de cachorro quente COM DOCE DE BANANA orgânica sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar USAR LEITE SEM LACTOSE	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - Leite SEM LACTOSE batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Vitamina de banana com cacau USAR LEITE SEM LACTOSE	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - logurte natural SEM LACTOSE batido com maracujá, manga, chia e banana madura (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com macarrão cabelo de anjo, carne (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de tomate picadinho	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Mamão	- Nectarina ou Abacaxi			

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	844kcal	122g	31g	27g	175	78	300	5,5
		58%	15%	29%				

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural				
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		INTOLERÂNCIA À LACTOSE	3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral COM DOCE DE BANANA orgânica sem açúcar - Leite puro SEM LACTOSE ou com canela	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, abacaxi, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar USAR LEITE SEM LACTOSE	1 ano - Mingau de aveia com LEITE SEM LACTOSE , banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - Leite SEM LACTOSE batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR			
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno moído refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com legumes (cenoura, tomate, chuchu, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo SEM LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar USAR LEITE SEM LACTOSE	1 ano - Mingau de aveia com LEITE SEM LACTOSE , banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - Leite SEM LACTOSE batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Mamão			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	826kcal	118g	31g	27g	231	93	309	6,06
		57%	15%	30%				

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo SEM LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela, cacau em pó, fermento SEM AÇÚCAR) - Leite SEM LACTOSE com cacau, banana e canela	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo SEM LACTOSE , brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo SEM LACTOSE , brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (leite, morango, banana, beterraba, aveia) USAR LEITE SEM LACTOSE	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela, cacau em pó, fermento SEM AÇÚCAR) - Leite SEM LACTOSE com cacau, banana e canela	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural SEM LACTOSE batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestrina com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestrina com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Banana	- Melancia ou Abacaxi	- Salada de frutas com abacaxi e manga

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

819kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

131g

64%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

29g

14%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

22g

24%

Vit. A

(mcg)

156

Vit. C

(mg)

85

Ca

(mg)

300

Fe

(mg)

4,55

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com manteiga ou doce de banana orgânica sem açúcar - BEBIDA VEGETAL batida com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - BEBIDA VEGETAL pura ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Pêssego ou Manga	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Mamão
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim (somente com água/sem leite/sem manteiga) Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral COM PATÊ DE CENOURA alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - BEBIDA VEGETAL pura ou com canela	Pão caseiro integral de batata doce com DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	799kcal	123g	31g	22g	171	105	310	4,8
		61%	15%	25%				

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAÜPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche COM REQUEIJÃO DE AIPIM , alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Vitamina de banana com cacau COM BEBIDA VEGETAL	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, manga, chia e banana madura (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Pão de cachorro quente COM DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de banana com cacau	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, manga, chia e banana madura (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com macarrão cabelo de anjo, carne (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de tomate picadinho	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Mamão	- Nectarina ou Abacaxi

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	844kcal	122g	31g	27g	175	78	300	5,5
		58%	15%	29%				

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural				
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR - BEBIDA VEGETAL pura ou com canela	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, abacaxi, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	1 ano - Mingau de aveia com BEBIDA VEGETAL , banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR			
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno moído refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com legumes (cenoura, tomate, chuchu, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral com PATÊ DE CENOURA , alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	1 ano - Mingau de aveia com BEBIDA VEGETAL , banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Mamão			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	826kcal	118g	31g	27g	231	93	309	6,06
		57%	15%	30%				

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural				
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de PATÊ DE CENOURA com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela, cacau em pó, fermento SEM AÇÚCAR) - BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate SEM QUEIJO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar			
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim (somente com água/sem leite/sem manteiga) Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate. SEM QUEIJO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (COM BEBIDA VEGETAL , morango, banana, beterraba, aveia)	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela, cacau em pó, fermento SEM AÇÚCAR) - BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, banana e chia (sem açúcar)			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Banana	- Melancia ou Abacaxi	- Salada de frutas com abacaxi e manga			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	819kcal	131g 64%	29g 14%	22g 24%	156	85	300	4,55

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos)	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento)	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco de abacaxi com couve, hortelã sem açúcar	- Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Banana orgânica	- Maçã	- Pêssego ou Manga	- Batata doce cozida - Laranja ou Melancia	- Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	327kcal	55g	10g	7g
		69%	13%	19%

Rubialinha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) Set. e Novembro - Bolo de batata doce da Custódia (farinha branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, batata doce) Out. e Dez.	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
Lanche Vespertino: 15h00	- Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar	- Leite com cacau, banana e canela	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Mamão	- Melancia ou Laranja	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	347kcal	56g	13g	9g
		66%	15%	23%

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco verde de abacaxi com maçã, couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Leite com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodelas - Melancia ou Laranja	- Pêssego ou Manga	- Batata doce cozida - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	285kcal	48g	11g	7g
		68%	16%	21%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate	Empadão de peixe com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, tomate, alho, cebola, cenoura, alho poró, milho e tempero verde)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- Leite com cacau e banana	- Suco de morango orgânico com banana	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Mamão	- Maçã	- Batata doce cozida - Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Melancia

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	315kcal	50g	12g	9g
		63%	15%	26%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Suco de abacaxi com couve, hortelã sem açúcar	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos). - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre) - Suco de uva orgânico s/ açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com manteiga (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Pêssego ou Manga	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno com aveia e hortaliças (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Sanduíche integral de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis, temperos). - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce com manteiga ou doce de banana (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1043kcal	166g	41g	25g
		64%	16%	22%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) Set. e Novembro - Bolo de batata doce da Custódia (farinha branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, batata doce) Out. e Dez. - Leite c/ cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce) - Leite com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Mamão	- Nectarina ou Abacaxi
Jantar: 18h00	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1040kcal	146g	42g	33g
		56%	16%	29%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis) - Suco fanta (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de maracujá com banana e aveia sem açúcar	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Pêssego ou Manga	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	1033 kcal	160g	38g	29g	
		62%	15%	25%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- Biscoito caseiro integral da Agricultura Familiar (contém manteiga) - Leite com cacau, banana e canela	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar
Lanche: 10h00	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Maçã	- Melancia ou Abacaxi	- Banana orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- Biscoito caseiro integral da Agricultura Familiar (contém manteiga) - Leite com cacau, banana e canela	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Melancia ou Abacaxi	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		159g	40g	24g	
		63%	16%	22%	
1007kcal					

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com manteiga ou doce de banana orgânica sem açúcar - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com manteiga (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - logurte natural batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Pêssego ou Manga	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Mamão
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - logurte natural batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro ou com canela	Pão caseiro integral de batata doce com manteiga ou doce de banana (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho	- Minestrina com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestrina com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Pêssego ou Manga	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Maçã ou Morango Orgânico	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	799kcal	123g	31g	22g	171	105	310	4,8
		61%	15%	25%				

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural				
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Vitamina de banana com cacau	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com maracujá, manga, chia e banana madura (sem açúcar)			
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Pão de cachorro quente com manteiga ou doce de banana orgânica - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Vitamina de banana com cacau	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com maracujá, manga, chia e banana madura (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com macarrão cabelo de anjo, carne (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de tomate picadinho	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana orgânica	- Maçã	- Mamão	- Nectarina ou Abacaxi			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	844kcal	122g 58%	31g 15%	27g 29%	175	78	300	5,5

Rumialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Leite puro ou com canela	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, abacaxi, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - Leite batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno moído refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com legumes (cenoura, tomate, chuchu, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - Leite batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Pêssego ou Manga	- Maçã	- Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	826kcal	118g	31g	27g	231	93	309	6,06
		57%	15%	30%				

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela, cacau em pó, fermento SEM AÇÚCAR) - Leite com cacau, banana e canela	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja Orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Nectarina ou Abacaxi
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (leite, morango, banana, beterraba, aveia)	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela, cacau em pó, fermento SEM AÇÚCAR) - Leite com cacau, banana e canela	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com maracujá, banana e chia (sem açúcar)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Nectarina ou Laranja Orgânica	- Banana	- Melancia ou Abacaxi	- Salada de frutas com abacaxi e manga

**Composição nutricional
(Média semanal)****Energia (Kcal)**

819kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

131g

64%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

29g

14%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

22g

24%

Vit. A

(mcg)

156

Vit. C

(mg)

85

Ca

(mg)

300

Fe

(mg)

4,55

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, QUEIJO ZERO LACTOSE , alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de fubá com laranja – Setembro Bolo de batata doce - Outubro Bolo de banana com aveia - Novembro
Preparações e ingredientes	IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva, chia e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pêssego ou Manga	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	398kcal	63g	15g	11g	
		64%	15%	25%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS-INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne com biomassa (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) SEM LEITE - Purê de moranga	<u>BISCOITO CASEIRO SEM LACTOSE</u>	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	<u>LEITE ZERO LACTOSE</u> batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pêssego ou Nectarina	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	330kcal	52g	11g	10g	
		64%	14%	26%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS- INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, QUEIJO ZERO LACTOSE , alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de mel da Janete – Setembro Bolo de milho - Outubro Bolo de cenoura com farinha de arroz - Novembro	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com maracujá, manga, banana madura e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Morango orgânico ou Nectarina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	397kcal	58g	14g	13g	
		59%	14%	29%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS- INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão Caseiro Integral de Aipim – Setembro Pão Caseiro Integral de Moranga – Outubro Pão Caseiro Integral de Batata Doce - Novembro Com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR OU MEL</u>	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco de maracujá com hortelã e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smothie de banana com chia (LEITE ZERO LACTOSE, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pêssego ou Morango orgânico
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	364kcal	53g 59%	13g 14%	12g 30%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral (<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> , queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	MACARRÃO DE ARROZ com lombo suíno com hortaliças (<u>MACARRÃO DE ARROZ</u> , lombo suíno, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>BOLO SEM GLÚTEN</u>
	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva, chia e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pêssego ou Manga	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	398kcal	63g	15g	11g	
		64%	15%	25%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	BISCOITO SEM GLÚTEN	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pêssego ou Nectarina	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		330kcal	52g 64%	11g 14%	10g 26%

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (MACARRÃO DE ARROZ, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (PÃO SEM GLÚTEN, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	logurte natural batido com maracujá, manga, banana madura e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Morango orgânico ou Nectarina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	397kcal	58g 59%	14g 14%	13g 29%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	PÃO SEM GLÚTEN Com manteiga ou doce de banana orgânica sem açúcar	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco de maracujá com hortelã e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pêssego ou Morango orgânico
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	364kcal	53g 59%	13g 14%	12g 30%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de fubá com laranja – Setembro Bolo de batata doce - Outubro Bolo de banana com aveia - Novembro
Preparações e ingredientes	BEBIDA VEGETAL batida com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva, chia e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pêssego ou Manga	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	398kcal	63g	15g	11g	
		64%	15%	25%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS -ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) SEM LEITE - Purê de moranga	BISCOITO CASEIRO SEM LACTOSE	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pêssego ou Nectarina	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	330kcal	52g	11g	10g	
		64%	14%	26%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de mel da Janete – Setembro Bolo de milho - Outubro Bolo de cenoura com farinha de arroz - Novembro	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, manga, banana madura e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Morango orgânico ou Nectarina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	397kcal	58g	14g	13g	
		59%	14%	29%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão Caseiro Integral de Aipim – Setembro Pão Caseiro Integral de Moranga – Outubro Pão Caseiro Integral de Batata Doce - Novembro Com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR OU MEL</u>	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco de maracujá com hortelã e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smothie de banana com chia <u>(BEBIDA VEGETAL</u> banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pêssego ou Morango orgânico
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	364kcal	53g 59%	13g 14%	12g 30%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO ARROZ INTEGRAL/ Feijão Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	MACARRÃO INTEGRAL com lombo suíno com hortaliças (MACARRÃO INTEGRAL , lombo suíno, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
Preparações e ingredientes	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva, chia e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pêssego ou Manga	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	457kcal	74g	18g	11g	
		66%	16%	21%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>ARROZ INTEGRAL</u> Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	<u>BISCOITO DIET</u>	Sopa de frango com <u>ARROZ INTEGRAL</u> e hortaliças (frango, <u>ARROZ INTEGRAL</u> , aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	<u>LEITE DESNATADO</u> batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	<u>SUCO DE ABACAXI OU MARACUJA COM COUVE E HORTELÃ</u>
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pêssego ou Nectarina	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	400kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			64g	14g	11g
			65%	14%	24%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (MACARRÃO INTEGRAL, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Carreiroiro (ARROZ INTEGRAL, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com MANTEIGA	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	logurte natural batido com maracujá, manga, banana madura e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Morango orgânico ou Nectarina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	480kcal	72g	18g	14g	
		61%	15%	25%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO ARROZ INTEGRAL / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão de cachorro quente com manteiga	ARROZ INTEGRAL Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco de maracujá com hortelã e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smoothie de banana com chia (LEITE DESNATADO, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pêssego ou Morango orgânico
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	450kcal	66g 59%	16g 14%	14g 28%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (PÃO SEM GLÚTEN, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafraão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	MACARRÃO DE ARROZ com lombo suíno com hortaliças (MACARRÃO DE ARROZ, lombo suíno, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	PÃO SEM GLÚTEN com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
Preparações e ingredientes	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva, chia e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pêssego ou Manga	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	457kcal	74g	18g	11g	
		66%	16%	21%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pêssego ou Nectarina	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	400kcal	64g	14g	11g	
		65%	14%	24%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (MACARRÃO DE ARROZ, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (PÃO SEM GLÚTEN, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana orgânica sem açúcar	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	logurte natural batido com maracujá, manga, banana madura e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Morango orgânico ou Nectarina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	480kcal	72g	18g	14g	
		61%	15%	25%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	PÃO SEM GLÚTEN com manteiga	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco de maracujá com hortelã e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pêssego ou Morango orgânico
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	450kcal	66g 59%	16g 14%	14g 28%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo com hortaliças (Macarrão, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
Preparações e ingredientes	BEBIDA VEGETAL batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva, chia e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pêssego ou Manga	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	457kcal	74g	18g	11g	
		66%	16%	21%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	<u>BISCOITO CASEIRO SEM LACTOSE</u>	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pêssego ou Nectarina	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	400kcal	64g	14g	11g	
		65%	14%	24%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, <u>REQUEIJÃO DE AIPIM</u> , alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com doce de banana orgânica sem açúcar	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batido com maracujá, manga, banana madura e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Morango orgânico ou Nectarina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	480kcal	72g	18g	14g	
		61%	15%	25%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão de cachorro quente com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR OU MEL</u>	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco de maracujá com hortelã e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smoothie de banana com chia <u>(BEBIDA VEGETAL, banana, beterraba e chia) sem açúcar</u>	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pêssego ou Morango orgânico
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	450kcal	66g 59%	16g 14%	14g 28%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, QUEIJO ZERO LACTOSE , alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
Preparações e ingredientes	IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva, chia e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pêssego ou Manga	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	457kcal	74g	18g	11g	
		66%	16%	21%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	<u>BISCOITO CASEIRO SEM LACTOSE</u>	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	<u>LEITE ZERO LACTOSE</u> batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pêssego ou Nectarina	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	400kcal	64g	14g	11g	
		65%	14%	24%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, QUEIJO ZERO LACTOSE , alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com doce de banana orgânica sem açúcar	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	IOGURTE ZERO LACTOSE batido com maracujá, manga, banana madura e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Morango orgânico ou Nectarina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	480kcal	72g	18g	14g	
		61%	15%	25%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		QUARTA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão de cachorro quente com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR OU MEL</u>	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco de maracujá com hortelã e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smoothie de banana com chia (LEITE ZERO LACTOSE, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pêssego ou Morango orgânico
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	450kcal	66g 59%	16g 14%	14g 28%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva, chia e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pêssego ou Manga	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	457kcal	74g	18g	11g	
		66%	16%	21%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne com biomassa (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Biscoito caseiro integral da Agricultura Familiar	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pêssego ou Nectarina	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	400kcal	64g	14g	11g	
		65%	14%	24%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com doce de banana orgânica sem açúcar	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	logurte natural batido com maracujá, manga, banana madura e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Morango orgânico ou Nectarina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	480kcal	72g	18g	14g	
		61%	15%	25%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão de cachorro quente com manteiga	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco de maracujá com hortelã e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pêssego ou Morango orgânico
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	450kcal	66g	16g	14g	
		59%	14%	28%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE


Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de fubá com laranja – Setembro Bolo de batata doce - Outubro Bolo de banana com aveia - Novembro
	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva, chia e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pêssego ou Manga	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	398kcal	63g	15g	11g	
		64%	15%	25%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne com biomassa (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Biscoito caseiro integral da Agricultura Familiar	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pêssego ou Nectarina	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
	330kcal	52g		11g	
		64%		14%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749					

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de mel da Janete – Setembro Bolo de milho - Outubro Bolo de cenoura com farinha de arroz - Novembro	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	logurte natural batido com maracujá, manga, banana madura e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Morango orgânico ou Nectarina
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	397kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			58g	14g	13g
			59%	14%	29%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão Caseiro Integral de Aipim – Setembro Pão Caseiro Integral de Moranga – Outubro Pão Caseiro Integral de Batata Doce - Novembro Com manteiga ou doce de banana orgânica sem açúcar	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco de maracujá com hortelã e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva, gergelim e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pêssego ou Morango orgânico
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	364kcal	53g 59%	13g 14%	12g 30%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	EJA		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(15 a 60 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, cebola, alho, temperos) - Ovo mexido
	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica ou Pêssego	Fruta - Abacaxi e manga
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	402kcal	65g	17g	10g	
		65%	17%	21%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	EJA		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(15 a 60 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos com cenoura	Sopa de carne com macarrão e hortaliças (carne, macarrão, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga
	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho - Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Mamão	Fruta - Laranja umbigo orgânica ou Pêssego
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	450kcal	69g	13g	13g	
		61%	14%	27%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	EJA		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(15 a 60 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarrão com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Minestra (Arroz, feijão preto e vermelho, batata doce, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com couve e ovo	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica ou Pêssego	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Abacaxi e manga
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	393kcal	62g 64%	15g 15%	10g 23%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	EJA		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2023	
Faixa Etária	(15 a 60 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura e ovo	Sopa de carne com macarrão e hortaliças (carne em cubos, macarrão, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim
	Salada - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com gergelim - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica ou Pêssego	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	484kcal	76g	18g	13g	
		63%	15%	24%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.